

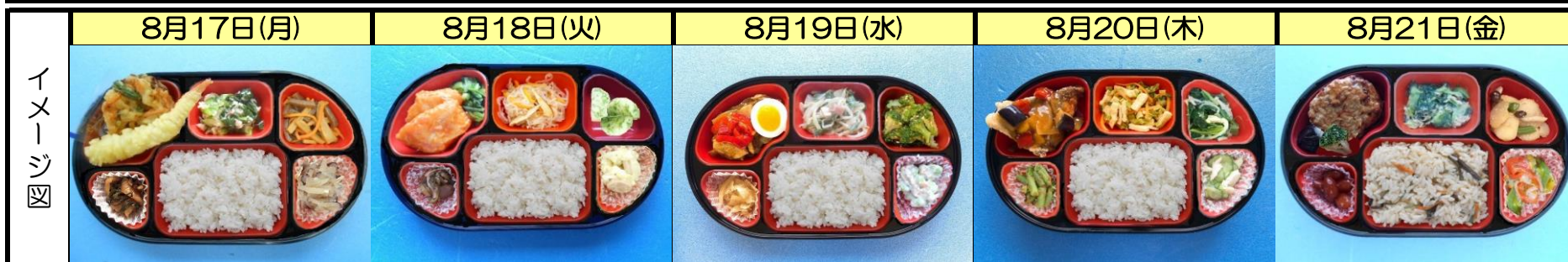
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<お弁当コース>

2020年

	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)
お弁当コース	天ぷら(天つゆ付) チンゲン菜とカニカマのおひたし こんにゃくとメンマの甘辛炒め 大根サラダ(中華風味) 白菜の梅酢風味 ごはん(国産)	白身魚のチリ風味 春雨のうま塩炒め 里芋の青さ風味 魚肉ソーセージのサラダ しば漬け ごはん(国産)	鶏肉のガパオ風炒め もやしとにらのマヨ炒め ブロッコリーのごま和え 枝豆の白和え 大根漬け ごはん(国産)	カレーの柚子胡椒ソース 油揚げの味噌炒め ほうれん草とえのきのおひたし きゅうりと蒸し鶏のサラダ いんげんのおかか和え ごはん(国産)	根菜入りつくね 小松菜とツナの煮物 くわいのたらこバター醤油炒め 玉葱とピーマンのマリネ 金時豆 山菜ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 471 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質10.3g/脂質15.1g/炭水化物71.2g	エネルギー: 474 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質14g/脂質13.5g/炭水化物71.7g	エネルギー: 504 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質18.5g/脂質17.9g/炭水化物65g	エネルギー: 508 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質22.4g/脂質15.2g/炭水化物68.1g	エネルギー: 436 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質14.6g/脂質7.1g/炭水化物77.8g

週平均
479 kcal
2.2 g



商品お届け後は、冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までにお召し上がりください。
エネルギー・塩分は、献立作成時の計算値であり、お届け商品と多少前後する場合があります。
※翌週配達商品の注文変更や休止は、毎週水曜日午後5時30分までに下記へご連絡ください。
水曜日午後5時30分以降の翌週配達の商品注文変更や休止は、受けかねますのでご注意ください。

注文の変更や休止、お問い合わせ等は、
【コープみえ コープの夕食宅配】 月～金 午前10時～午後5時30分
フリーダイヤル **0120-502-315**

【お弁当・おかずをあたためるお召し上がり方】
①容器のフタを取ってください。(フタを取ったまま温めて下さい。)
②カップに入っているサラダ・和え物、小袋などを取り出してください。
③電子レンジで1分30秒～2分程度温めてください。
※肉類、魚介類、卵などの食材は、加熱により破裂のおそれがございますので加熱時間には充分ご注意ください。
※機種により、あたため時間は異なります。(目安: 500Wで1分30秒)

《都合によりメニューを変更させていただくことがあります。》

空容器は次の配達日に回収いたしますので、軽く水洗いしてご返却ください。

※アレルギー表記は、特定原材料に基づき、表記しております。(卵、乳、小麦、落花生、そば、えび、かに)
※ご飯については、米トレーサビリティ法に基づき、国産表記をしております。
※あさり等の2枚貝はカニと共生している場合がございます。



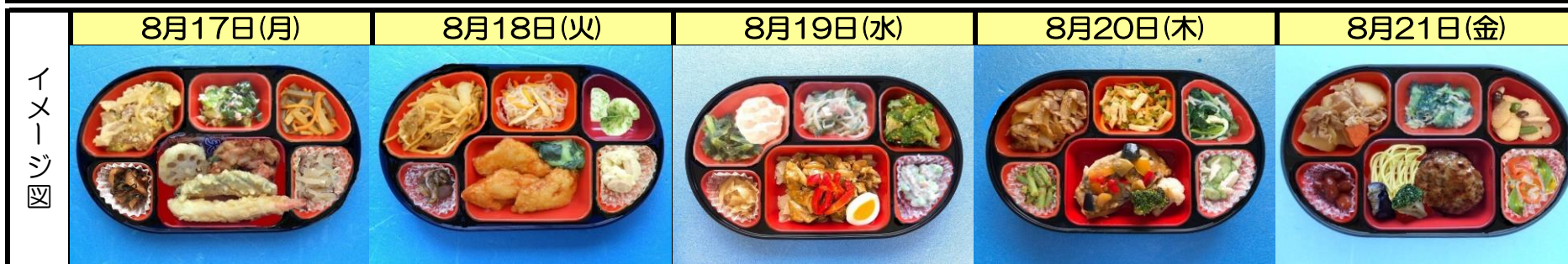
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<おかずコース>

2020年

	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)
おかずコース	天ぷら(天つゆ付) 豚肉の玉子とじ チンゲン菜とカニカマのおひたし こんにゃくとメンマの甘辛炒め 大根サラダ(中華風味) 白菜の梅酢風味	白身魚のチリ風味 牛肉と野菜の炒め物 春雨のうま塩炒め 里芋の青さ風味 魚肉ソーセージのサラダ しば漬け	鶏肉のガパオ風炒め すり身天の煮物 もやしとにらのマヨ炒め ブロッコリーのごま和え 枝豆の白和え 大根漬け	カレイの柚子胡椒ソース 豚肉のケチャップ炒め 油揚げの味噌炒め ほうれん草とえのきのおひたし きゅうりと蒸し鶏のサラダ いんげんのおかか和え	根菜入りつくね 肉じゃが 小松菜とツナの煮物 くわいのたらこバター醤油炒め 玉葱とピーマンのマリネ 金時豆
	アレルギー: 卵、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 427 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質13.6g/脂質28g/炭水化物30.5g	エネルギー: 360 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質16.9g/脂質21g/炭水化物26.5g	エネルギー: 380 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質21.3g/脂質24.6g/炭水化物18.5g	エネルギー: 396 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質26.1g/脂質23.3g/炭水化物20.7g	エネルギー: 314 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質14.7g/脂質9.1g/炭水化物43g

週平均
375 kcal
2.9 g



商品お届け後は、冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までにお召し上がりください。
エネルギー・塩分は、献立作成時の計算値であり、お届け商品と多少前後する場合があります。
※翌週配達商品の注文変更や休止は、毎週水曜日午後5時30分までに下記へご連絡ください。
水曜日午後5時30分以降の翌週配達の商品注文変更や休止は、受けかねますのでご注意ください。

注文の変更や休止、お問い合わせ等は、
【コープみえ コープの夕食宅配】 月～金 午前10時～午後5時30分
フリーダイヤル **0120-502-315**

【お弁当・おかずをあたためるお召し上がり方】
①容器のフタを取ってください。(フタを取ったまま温めて下さい。)
②カップに入っているサラダ・和え物、小袋などを取り出してください。
③電子レンジで1分30秒～2分程度温めてください。
※肉類、魚介類、卵などの食材は、加熱により破裂のおそれがございますので加熱時間には充分ご注意ください。
※機種により、あたため時間は異なります。(目安: 500Wで1分30秒)

《都合によりメニューを変更させていただくことがあります。》

空容器は次の配達日に回収いたしますので、軽く水洗いしてご返却ください。

※アレルギー表記は、特定原材料に基づき、表記しております。(卵、乳、小麦、落花生、そば、えび、かに)
※ご飯については、米トレーサビリティ法に基づき、国産表記をしております。
※あさり等の2枚貝はカニと共生している場合がございます。



コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<御膳コース>

2020年

	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)
にぎわい御膳	天ぷら(天つゆ付) 牛肉とメンマの煮物 ほうれん草ベーコン炒め がんもの煮物 小松菜ともやしのおひたし 糸こんにゃくと鶏そぼろの煮物 豆のごま和えサラダ きゅうり漬け	豚肉のハヤシソース 黒はんぺんフライ チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 ウインナーのケチャップ炒め ブロッコリーのスープ煮 肉味噌キャベツ ひじきとくわいのサラダ 福神漬け	白身魚の山菜あん(七味風味) 豚肉とれんこんの炒め物 和風野菜炒め 小松菜の煮びたし カリフラワーの柚子胡椒和え ごぼうのおかか煮 ツナと枝豆のサラダ 玉葱ときゅうりの和え物	鶏のくわ焼き ハモのしんじょう煮 山芋のスクランブルエッグ風 根菜のさっぱり金平 ほうれん草と蒲鉾のおひたし ピーマンとちりめんの煮物 大根サラダ しば漬け	さばの塩焼き 肉巻の甘酢あんかけ 野菜入り洋風玉子焼き 平春雨と野菜の炒め物 ささげの煮物 つきこんにゃくのたらこ煮 野菜のピクルス うぐいす豆
	アレルギー：卵、乳、小麦、えび	アレルギー：卵、乳、小麦、かに	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦
	エネルギー：484 kcal 塩分：2.9 g 蛋白質20g/脂質31.6g/炭水化物29.6g	エネルギー：525 kcal 塩分：3.7 g 蛋白質19.2g/脂質32.2g/炭水化物39.8g	エネルギー：487 kcal 塩分：4.4 g 蛋白質24g/脂質27.8g/炭水化物35g	エネルギー：425 kcal 塩分：4.2 g 蛋白質24.9g/脂質26.4g/炭水化物22g	エネルギー：431 kcal 塩分：2.0 g 蛋白質19.3g/脂質25.3g/炭水化物29.5g

週平均
470 kcal
3.4 g



商品お届け後は、冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までにお召し上がりください。
エネルギー・塩分は、献立作成時の計算値であり、お届け商品と多少前後する場合があります。
※翌週配達商品の注文変更や休止は、毎週水曜日午後5時30分までに下記へご連絡ください。
水曜日午後5時30分以降の翌週配達の商品の注文変更や休止は、受けかねますのでご注意ください。

注文の変更や休止、お問い合わせ等は、
【コープみえ コープの夕食宅配】 月～金 午前10時～午後5時30分
フリーダイヤル **0120-502-315**

【お弁当・おかずをあたためるお召し上がり方】
①容器のフタを取ってください。(フタを取ったまま温めて下さい。)
②カップに入っているサラダ・和え物、小袋などを取り出してください。
③電子レンジで1分30秒～2分程度温めてください。
※肉類、魚介類、卵などの食材は、加熱により破裂のおそれがございますので加熱時間には充分ご注意ください。
※機種により、あたため時間は異なります。(目安：500Wで1分30秒)

《都合によりメニューを変更させていただくことがあります。》

空容器は次の配達日に回収いたしますので、軽く水洗いしてご返却ください。



※アレルギー表記は、特定原材料に基づき、表記しております。(卵、乳、小麦、落花生、そば、えび、かに)
※ご飯については、米トレーサビリティ法に基づき、国産表記をしております。
※あさり等の2枚貝はカニと共生している場合がございます。